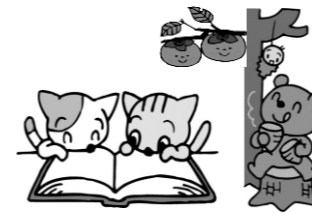
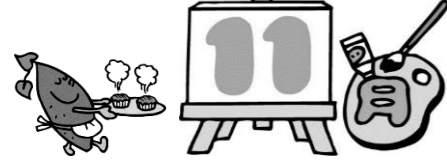


2019年度

ふたばがおかようちえん

きゅうしよくだより



毎週水曜は  
お弁当の日ですが  
マラソン大会のため  
21日(木)お弁当日になります



月日	行事	主菜(メイン)	副菜・汁物など	主な材料	昼食時の熱量			
11月1日	金	照り焼きチキンボール	中華サラダ	かきたま汁	チキンボール 春雨 きゅうり 人参 もやし ハム たまご 玉葱 味噌 煮干しだし汁	456kcal		
5日	火	チキン南蛮	大根の塩昆布和え	オニオンスープ	チキン南蛮 酢 砂糖 大根 胡瓜 ごま 塩昆布 玉ねぎ 人参 貝割れ菜 コンソメ	338kcal		
6日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。						
7日	木	鮭の塩焼き	マカロニサラダ	白菜のみそ汁	塩鮭 マカロニ 人参 きゅうり コーン マネーズ 白菜 玉葱 油揚げ みそ	380kcal		
8日	金	★	ビーフカレー	フルーツポンチ	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも カレー粉 もも缶 パナナ みかん缶 パイン缶	445kcal		
11日	月	厚揚げのチーズ焼き	じゃこ入り春雨サラダ	わかめのすまし汁	厚揚げ チーズ ベーコン しらす干し 春雨 もやし きゅうり わかめ 玉葱 人参 味噌	311kcal		
12日	火	さつま芋と肉団子の煮物	貝だくさんみそ汁		さつま芋 チキンボール 人参 やせうま 大根 玉ねぎ しいたけ 白菜・みそ 煮干しだし汁	361kcal		
13日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。						
14日	木	★	豚丼	コールスローサラダ	コンソメスープ	豚肉 玉葱 人参 しらたき キャベツ きゅうり ハム コーン マネーズ じゃがいも コンソメ	401kcal	
15日	金	白身魚のフライ	白菜のゆかり和え	きのこのみそ汁	白身魚 白菜 大根 人参 ごま ゆかり えのきたけ しめじ みそ	328kcal		
18日	月	うま塩給食の日	ピーマンと豚肉のマネーズ炒め	フライドポテト	中華スープ	ピーマン キャベツ 豚肉 コーン マネーズ フライドポテト 揚げ野菜 人参 玉葱 椎茸・中華だし	451kcal	
19日	火	お魚バーグ	さつま芋のサラダ	とうふのみそ汁	お魚バーグ さつま芋 きゅうり キャベツ ハム とうふ 人参 玉ねぎ みそ	350kcal		
20日	水	★	なす入りマーボー豆腐	小魚の甘煮		とうふ なす 豚ひき肉 玉ねぎ ねぎ しょうが ごま油 小魚 かつお節	363kcal	
21日	木	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。						
22日	金	おでん	ほうれん草のおひたし		卵 油揚げ ちくわ チキンボール 大根 人参 板こんにゃく ほうれん草 キャベツ・人参	314kcal		
25日	月	揚げぎょうざ	汁ビーフン		ぎょうざ 豚肉 ビーフン キャベツ 玉葱 人参 ピーマン ごま油	327kcal		
26日	火	さばの塩焼き	肉じゃが	油揚げのみそ汁	塩サバ 豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しらたき 油揚げ 大根 ねぎ みそ	418kcal		
27日	水	愛情たっぷりのお弁当をお願いします。						
28日	木	★	ハヤシライス	れんこんきんぴら		牛肉 玉葱 人参 しめじ かつお れんこん ごぼう 人参 玉葱 いんげん ごま	411kcal	
29日	金	★	お誕生日会	チキン野菜タルタル	スパサラ	かぶのスープ・デザート	チキン南蛮 マネーズ ハム 胡瓜 キャベツ 人参 マネーズ かつお コンソメ 貝割れ菜 揚げ野菜 椎茸 黒ごま かつお節	590kcal
12月2日	月		メンチカツ	大根の酢の物	野菜スープ	メンチカツ 大根 人参 かまぼこ(卵なし) キャベツ 玉葱 人参 じゃがいも 鶏がらスープ	362kcal	

\*仕入れの都合などによりメニューが変わることがあります。ご了承ください。

平均 389kcal

「うま塩給食の日」

18日月曜日は、うま塩給食の日です。  
塩分摂取の目標量は 男性8.0g未満 女性 7.0g未満といわれています。  
旨みを持つ食材を活用し、美味しい塩分控えめの献立を取り入れて健康寿命を延ばしていきたいですね。  
幼少期から薄味に慣れて、食材が持つ本来の味を美味しいと感じられるようになると、良いですね。

大分県健康課題

※大分県庁ホームページより

- \*高血圧が多い  
男性 43位 女性 35位
  - \*虚血性心疾患が多い  
男性 46位 女性 45位
  - \*脳血管疾患が多い  
男性 23位 女性 42位
  - \*人口透析が多い  
男性 44位 女性 47位
- ※ 順位は小さい数字ほど良い

食品に含まれる塩分量

- 6枚切り食パン1枚・・・0.8g
- ちくわ1本(30g)・・・0.6g
- 濃い口醤油大さじ1(18g)・・・2.6g

☆減塩のための工夫☆

主食をパンではなく、米飯にする。  
お醤油は食品にかけるのではなく小皿に入れて、つける。  
調味料を減らし、出汁をしっかりとる。



栄養士  
献立・食育担当  
小久保

<持ち物> ●白ごはん ●おはし ●コップ(毎日持たせて下さい)



家族みんなで健康寿命を延ばす食生活を意識していきたいですね

